

フィット

こうとう M I N I

2026年

6月20日
|
7月19日

応援します！あなたの健康づくり

編集・発行



公益財団法人

江東区健康スポーツ公社

〒135-0016 江東区東陽2-1-1

TEL 3647-5402 FAX3647-5048

<https://www.koto-hsc.or.jp/>



“ありがとう”が直接もらえる！



スポーツイベント参加者から、イベントスタッフへ感謝の声をかけられている光景をよく見ます。スポーツイベントを通じて誰かに喜んでもらえることは、多くの方が感じるやりがいであり、スポーツボランティアの魅力の一つです。

テレビやスタジアム等でスポーツを観戦する機会は多くありますが、スポーツボランティアはスポーツイベントのスタッフとして、頑張っている選手を間近で応援することができます！真剣に取り組む選手の息遣いや、仲間と喜びを分かち合う瞬間に立ち会えることもあります。



頑張っている選手を間近で応援できる！

「させえる」魅力！ スポーツボランティア！

スポーツイベントをささえているのは、選手やスタッフだけではありません。受付、会場案内や、参加者への声かけなど、多くの“スポーツボランティア”が活躍しています。「経験がないと難しそう」と思われがちですが、初めての方でも研修による事前の準備などにより、参加しやすく、新しい仲間や地域とのつながりが生まれる活動でもあります。今回は、スポーツボランティアの魅力をご紹介します。

運動が苦手でもスポーツに関われる！

「運動は苦手だけど、スポーツは好き」という方にこそおすすめなのがスポーツボランティアです。さまざまなスポーツイベントで、白熱する試合や多くの方が楽しむ機会を主催者と共につくりあげていく感覚は、スポーツ好きにはたまりません。



仲間と協力しながら役割をもって運営に携わり、イベントが無事に終わらえた時、自身も成功を支えた一員だと実感できると同時に大きな達成感、充実感を味わえることでしょう。今やスポーツボランティアは、スポーツイベントを“させえる”欠かせない存在となっています。

イベント成功の達成感を味わえる！

スポーツボランティアを現在募集しています！

スポーツボランティア研修① 入門編

6/29
締切

スポーツボランティアのやりがいや魅力、関わり方の基本を楽しく学べるプログラム「スポーツボランティア研修①(入門編)」を開催します！研修修了後は、当会社のスポーツボランティアとして登録し、区や公社が主催するさまざまなスポーツイベントで活躍するチャンスが広がります。

▶ 昨年度の研修風景



ホームページ /



ご応募お待ちしております！



※スポーツボランティア研修② リーダー編は、今冬開催予定です

「令和6年度能登半島地震」にかかる義援金募金箱設置

江東区では、令和6年能登半島地震にかかる募金箱を設置し義援金を募集しています。お預かりした義援金は日本赤十字社を通じて被災者支援に使われます。



個人利用・教室・イベント

予約サイトリニューアル

2026年4月1日より
新予約サイトに切り替わりました！



新規登録受付中！

健康センター
健康度測定

申込受付中

日程	7月4日(土)、6日(月)、11日(土)、18日(土)
時間	8:50~10:00 ※受付時間(一人2時間程度)
会場	健康センター
対象	中学生を除く15歳以上
定員	各日10人
費用	7,000円 ※別途結果郵送料430円預かり
申込	窓口・電話にて※申込順
締切	定員に達し次第

健康センター
〒135-0016 東陽2-1-1
☎3647-5402 FAX3647-5048



健康センター
栄養相談 運動相談

申込受付中

事業	栄養相談	運動相談
日程	7月12日(日)、26日(日)	
時間	10:00~15:20 (一人20分程度)	13:30~16:20 (一人20分程度)
会場	健康センター	
対象	中学生を除く15歳以上	
定員	各日8人	各日6人
費用	無料	
申込	窓口・電話にて※申込順	
締切	定員に達し次第	

健康センター
〒135-0016 東陽2-1-1
☎3647-5402 FAX3647-5048



スポーツ会館
車いすバスケットボール
体験会

7月1日
より受付開始

日程	7月18日(土)
時間	[1部]14:00~15:00 [2部]15:00~16:00
会場	スポーツ会館 大体育室
対象	[1部]小学5年生~中学生 [2部]高校生相当以上
定員	各部15人
費用	無料
申込	7月1日(水)よりWEBにて ※申込多数抽選(区内優先)
締切	7月10日(金)まで

スポーツ会館
〒136-0073 北砂1-2-9
☎3649-1701 FAX3649-3123



深川北スポーツセンター
美姿勢ポティアート

申込受付中

日程	7月21日(火)、28日(火)、8月4日(火) 18日(火)、25日(火) 全5回
時間	13:40~14:40
会場	深川北スポーツセンター 多目的室
対象	区内在住・在勤・在学の中中学生を除く 15歳以上の女性
定員	30人
費用	2,850円
申込	WEB・窓口にて ※申込多数抽選
締切	6月30日(火)

深川北スポーツセンター
〒135-0023 平野3-2-20
☎3820-8730 FAX3820-8731



深川北スポーツセンター
キッズ体操教室

申込受付中

日程	7月21日(火)、28日(火)、8月4日(火) 18日(火)、25日(火) 全5回
時間	13:30~14:45
会場	深川北スポーツセンター 体育室
対象	満4~6歳(未就学児)
定員	30人
費用	3,600円
申込	WEB・窓口にて ※申込多数抽選(区内優先)
締切	6月30日(火)

深川北スポーツセンター
〒135-0023 平野3-2-20
☎3820-8730 FAX3820-8731



東砂スポーツセンター
夏休みかけっこ塾

申込受付中

日程	A日程:7月31日(金)、8月3日(月)、7日(金) B日程:8月14日(金)、17日(月)、21日(金) ※A・B日程は同内容。両日程申込可。
時間	①14:00~15:00(受付13:45) ②15:15~16:15(受付15:05)
会場	東砂スポーツセンター 大体育室
対象	①小学1~2年生 ②小学3~4年生
定員	①、②共に30人
費用	3,000円 ※両日程参加の場合6,000円
申込	WEBにて ※申込多数抽選
締切	7月13日(月)23:59まで

東砂スポーツセンター
〒136-0074 東砂4-24-1
☎5606-3171 FAX5606-3176



有明スポーツセンター
ありあけファミリーフェスタ
2026

7月10日
より申込開始

日程	8月21日(金)
時間	10:00~12:00
会場	有明スポーツセンター 多目的室/会議室
対象	おおむね3歳以上の子とその保護者 ※小学校高学年は子供同士可
定員	20組
費用	無料
申込	7月10日(金) WEBにて※申込順
締切	定員に達し次第

有明スポーツセンター
〒135-0063 有明2-3-5
☎3528-0191 FAX3528-0192



こうとう
健康チャレンジ

スマートフォン向けアプリ (WoLN) を使って、ウォーキングやイベントで楽しく運動習慣を身につけながら貯まるポイントで景品に応募できる「こうとう健康チャレンジ」！
令和8年度も実施いたします！

●ポイント獲得期間●

6/5(金)~12/31(木)

詳細は右記二次元コードよりホームページをご確認ください。



有明スポーツセンター
夏期教室

※夏期教室の開催は有明スポーツセンターのみです

申込	6月14日(日)より WEB・往復はがき・窓口にて ※往復はがきにてお申込の場合以下項目を「往信うら」にご記入ください ①教室名 ②受講者氏名・ふりがな ③生年月日 ④学年(受講者が小中学生の場合) ⑤性別 ⑥郵便番号・住所 ⑦電話番号 ⑧保護者氏名 ⑨区外在住で区内在勤(在学)の場合、勤務先(学校)名・所在地・電話番号
締切	6月28日(日) はがき必着、WEB 23:59まで
結果発表日	7月1日(水) ※ハガキは投函日
支払締切	7月14日(火) 21:00まで



bodyART Training
~呼吸・筋トレ・美姿勢~

期間:7月28日(火)~8月25日(火)
回数:全4回 ※8月11日を除く
時間:9:30~10:30
対象:中学生を除く15歳以上
定員:40人
費用:2,280円

ヨガ教室

期間:7月31日(金)~8月28日(金)
回数:全4回 ※8月14日を除く
時間:10:00~11:00
対象:中学生を除く15歳以上
定員:45人
費用:2,280円

ピラティス教室

期間:7月29日(水)~8月26日(水)
回数:全4回 ※8月12日を除く
時間:10:00~11:00
対象:中学生を除く15歳以上
定員:25人
費用:2,280円

リフレッシュヨガ教室

期間:7月31日(金)~8月28日(金)
回数:全4回 ※8月14日を除く
時間:19:30~20:30
対象:中学生を除く15歳以上
定員:40人
費用:2,280円

ハワイアンフラ教室

期間:7月29日(水)~8月26日(水)
回数:全4回 ※8月12日を除く
時間:10:00~11:00
対象:中学生を除く15歳以上の女性
定員:30人
費用:2,280円

鉄棒・跳び箱
チャレンジ教室
~苦手克服~

期間:7月21日(火)~8月25日(火)
回数:全5回 ※8月12日を除く
時間:15:45~16:45
対象:5歳児~小学2年生
定員:30人
費用:3,600円

お知らせ スポーツ用品の販売価格改定について

区内スポーツセンターで販売しておりますスポーツ用品の販売価格につきましては、物価上昇の影響等によるメーカーからの仕入価格改定に伴い、令和8年5月1日販売より販売価格を改定させていただくこととなりました。



お知らせ 有明スポーツセンター プール及び大体育室休場

隣接する有明清掃工場からの熱源供給停止のため、以下の期間はプールの利用を休止します。
期間:令和8年6月5日(金)~6月25日(木) (予定)
照明機器のLED化に伴う改修工事実施のため、以下の期間は大体育室の利用を休止します。
期間:令和8年5月26日(火)~10月中旬 (予定)



お知らせ 東砂スポーツセンター改修工事のお知らせ

江東区長期基本計画に基づき、施設の老朽化に伴う建物及び付帯設備の改修を実施いたします。ご不便お掛けいたしますが、ご理解の程お願いいたします。詳細はホームページをご覧ください。
期間:令和8年10月~令和10年4月 (予定)



毎月第2・4月曜日は休館日です。その日が祝日にあたる場合、翌火曜日が休館日です。災害等で、利用休止になる場合がありますので、ホームページも併せてご確認ください。
<https://www.koto-hsc.or.jp> (左の二次元コードからもアクセスできます)
※各施設のX (旧Twitter) アカウント、当公社公式LINEでも情報発信しています。

